



# DEVENIR AUTONOME EN RANDONNEE

## Stage de progression - Niveau «Curieux»



Tu aimes la montagne ? Tu aimes randonner ?

Tu n'as pas forcément d'autre expérience que la lecture de Tintin au Tibet et tu penses que la mer de glace a disparu avec les dinosaures mais tes potes te tannent pour les accompagner et tu aimerais éviter d'y aller en tenue de baigneur?

Viens gagner en autonomie, accéder aux bases culturelles, sécuritaires et environnementales qui te permettront d'analyser l'environnement de pratique et d'organiser tes prochains week-end en montagne.

### Objectifs de la formation

- > Pratiquer dans le respect des réglementations et des autres usagers
- > Identifier le niveau de difficulté d'une randonnée en montagne et savoir s'équiper en conséquence
- > Contribuer à la sécurité collective d'un groupe de randonneurs

### Environnement et contexte de pratique

Evolution sur itinéraires de proximité balisés en tant que membre d'un groupe encadré.

**Durée : 1 journée**

**Tarif : 70€**

**Lieux et dates :**

Vanoise : 1er juillet 2025

Mercantour : 16 juillet 2025

**Renseignements et**

**inscriptions :**

[www.formation.ffrandonnee.fr](http://www.formation.ffrandonnee.fr)

[aivaldi@ffrandonnee.fr](mailto:aivaldi@ffrandonnee.fr)

[07.49.78.31.19](tel:07.49.78.31.19)



## Prérequis d'accès à la formation :

Disposer du matériel de base pour randonner en montagne (chaussures, sac à dos, et bonne humeur)

Être capable de randonner 3 à 4 heures sur sentier à faible pente

## Ce que je saurai faire à l'issue de la formation :

